Педагог-психолог Понамарёва Оксана Ивановна тел; +79298363157.

График работы: с 8.00 до 16.00 (Пн-Пт, Чт — методический день)

 Психологическое сопровождение включает в себя следующие виды деятельности:

· Психологическая диагностика (выявление уровня развития психических процессов, свойств, состояний, взаимоотношений с целью использования полученных результатов в практике физического воспитания и подготовки спортсменов)

· Психологическое просвещение - деятельность, направленная на формирование у воспитанников, тренеров-преподавателей, родителей положительных [установок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) к [психологической помощи](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Помощь_психологическая&action=edit&redlink=1), деятельности педагога-[психолога](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3) и расширение кругозора в области [психологического знания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F).

· Психологическое консультирование это работа по конкретному запросу родителей, тренеров-преподавателей, воспитанников.

· Психологическая профилактика - деятельность педагога-психолога, направленная на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья воспитанников.

· Психологическая коррекция - индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия.

· Проектирование психологической подготовки спортсменов (поиск средств психического восстановления и оптимизация форм отдыха и др.)

· Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованиям/

Задачи психологического сопровождения спортсменов:

Воспитывающие:

1.Содействие воспитанию гармонично развитой личности.

2.Содействие воспитанию социально адаптированной личности.

3.Воспитание потребности заниматься спортом, сознательно применять физические упражнения в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья.

4.Воспитание нравственных и волевых качеств, спортивно важных качеств.

Обучающие:

1. Приобретение воспитанниками психологических знаний, умений, навыков.

2.Обучение спортсменов приёмам самовоздействия, психорегуляции, релаксации и мобилизации. 3.Обучение методам мысленной тренировки.

Развивающие:

1. Развитие психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

2. Личностный рост.

3.Развитие уверенности в себе, лидерских качеств.

Деятельность педагога-психолога также направлена на достижение оптимальной психологической адаптации спортсменов к учебно-тренировочному процессу. Большое внимание уделяется созданию благоприятного психологического климата в командах. Применяется личностно-ориентированный подход к каждому учащемуся. Сочетаются индивидуальные и групповые формы работы. Практикуются различные коррекционно-развивающие программы для личностного развития детей. Социально – психологическое обеспечение подготовки спортсменов ( решение проблем межличностного общения, конфликтов и организация социально- психологических тренингов).

На первых этапах спортивной деятельности происходит овладение основами тренировочной и соревновательной деятельности. На тренировках юный спортсмен сталкивается с первыми психологическими трудностями:

- необходимо быть сосредоточенным в течение всего занятия;

- выполнять все задания тренера, преодолевая усталость;

- переключаться от игры к работе.

Первые соревнования – это важнейшая проверка себя «могу ли я быть лучше других?», это особая атмосфера, особое волнение, значимость результата. Преодоление этих трудностей является важной частью адаптации в этой новой для ребенка деятельности. Конечно же, немалую роль играет и отношение родителей, поддержка тренера, атмосфера в спортивной группе. Зачастую период адаптации приходится на возрастной кризис (7 лет, 11-12 лет), поэтому при работе со спортсменом необходимо учитывать не только специфику этапа подготовки, но и возрастные особенности.

На данном этапе помощь педагога-психолога будет эффективной в:

- овладении двигательными умениями и навыками,

- развитии психических качеств и процессов,

- формировании правильного отношения к соревнованиям (успехам и неудачам),

- в постановке целей,

- в налаживании контакта с тренером, спортивной группой,

- в развитии мотивации достижения, а также уточнении правильности выбора вида спорта.

На учебно-тренировочном этапе у спортсмена должна быть сформирована адекватная самооценка. Основные задачи этого периода:

- формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях;

- совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;

- создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;

- содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.

 ****